

نشرة أخبار مكتب التمريض

8 أبريل 2021

كيكو هاتو

مُدربة التمريض

جامعة بونكيو جاكوبين المدرسة الإعدادية للبنات

يجب أن تتعلمي كيفية "المحافظة على صحتك بنفسك" أثناء مرحلة المدرسة الإعدادية.



بدأت السنة الدراسية الجديدة.
صف جديد وفصول جديدة وزملاء جدد ومعلمون جدد...
ربما تكون متحمساً ومتوتراً في آن واحد ولكن اعتز بما تشعر به الآن:
قل "سأبدل قصارى جهدي!"
خذ الأمور بسهولة وخذ وقتك في التعود على حياتك المدرسية الجديدة.

مكتب الصحة - قواعد وأداب الاستخدام

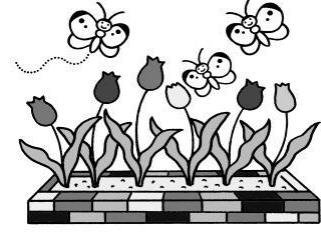
<p>الغرض</p> <p>آأأأ</p> <p>الإسعافات الأولية للجروح</p>	<p>الغرض</p> <p>هل أنت بخير؟</p> <p>الشعور بالإعياء</p>	<p>الغرض</p> <p>تعلم المزيد عن صحتك وجسدك</p>	<p>الغرض</p> <p>استشارة مدرسة التمريض بخصوص ما يخيفك ويقلقك</p>
<p>انتبه</p> <p>ليس لدي ضمادات في المنزل</p> <p>نحن هنا لحالات الطوارئ، لذا يرجى الاهتمام بأي شيء آخر في المنزل</p>	<p>قواعد استخدام مكتب الصحة</p> <p>من فضلك استخدم مكتب الصحة للأعراض الصحية واتبع قواعده حتى يتمكن الآخرون أيضاً من استخدامه عند الحاجة.</p>		<p>انتبه</p> <p>غير مسموح لنا إعطاء أدوية بالفم للأطفال</p>
<p>قواعد</p> <p>استأذن معلمك قبل القدوم لمكتب التمريض</p>	<p>قواعد</p> <p>يجب عليك تحية الموجودين أثناء الدخول والمغادرة</p>	<p>قواعد</p> <p>التزم الهدوء أثناء تواجدك</p>	<p>قواعد</p> <p>لا تستخدم الأدوات بدون استخدام</p>

يعالج مكتب الصحة الإصابات الطفيفة التي تتعرض لها أثناء الحركة أو في المدرسة، بالإضافة إلى تقديم الإسعافات الأولية إذا لزم الأمر قبل الذهاب إلى المستشفى.
* بعد ذلك، يرجى تطهير الجرح واستبدال الضمادة / الرباط الطبي في المنزل.

الراحة في مكتب الصحة هي مجرد علاج مؤقت.
يسمح لك باستخدام السرير لمدة ساعة واحدة فقط.

لقياس طولك / وزنك أو الحديث عما يقلقك، يرجى الحضور إلى المكتب أثناء استراحة الغداء أو بعد المدرسة.

- * لا يمكننا إعطائك أية أدوية عن طريق الفم بموجب القانون. (على سبيل المثال؛ الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم ← غسول الفم/ غرغرة: مسموح، أدوية السعال: غير مسموح)
- * إذا كنت بحاجة إلى دواء، عليك أن تحضره بنفسك.
- * تأكد من أن لديك أدوات صحية ومندبل إضافي وجوارب في خزانتك



● اطمئن على صحتك في الصباح!

اجعل من المعتاد التحقق كل صباح إذا كنت:

- لديك حمى أو تشعر بالحمول
- لديك سعال أو التهاب في الحلق
- نمت بما فيه الكفاية
- لديك صداع أو آلام في المعدة
- لديك إسهال أو إمساك
- لديك شهية للطعام
- نشيط ولديك حافظ

إذا لاحظت أي شيء غير عادي بشأن صحتك، فاستشر ولي أمرك في المنزل لمعرفة ما يجب القيام به. عندما تشعر بالإعياء، خذ قسطاً من الراحة، إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان يجب عليك البقاء في المنزل أم لا، اسأل نفسك عما إذا كنت ستواجه صعوبة في القدوم للمدرسة أو في المشاركة في أنشطة النادي أو غيرها من الأنشطة.

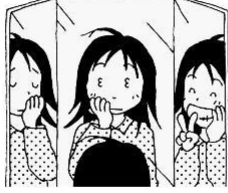




مبروك

قبولك لدخول المدرسة

افحص جسمك وتأكد من حالتك
الصحية كل صباح!



اليوم...

كيف
أبدو...